



Саморазвитие

Саморазвитие — это непрерывная работа над самим собой, совершенствование всех сфер жизни, формирование необходимых качеств личности.

Книги, которые должны были быть прочитаны для саморазвития

- Искусство войны
- Самый богатый человек в Вавилоне
- Биохакинг мозга
- Как перестать беспокоиться и начать жить
- Расширить сознание легально

Полезные привычки, которые сделают тебя лучше

- стакан воды после пробуждения
- Утренняя пробежка
- Контрастный душ
- Настроить режим сна
- 10 000 шагов в день

Прогулка на свежем воздухе

Фильмы для саморазвития

В погоне за счастьем / The Pursuit of Happyness (2006)

Мирный воин / Peaceful Warrior (2006)

Одержимость / Whiplash (2014)

Тысяча слов / A Thousand Words (2012)

Заплати другому / Pay It Forward (2000)

Тысяча слов / A Thousand Words (2012)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?